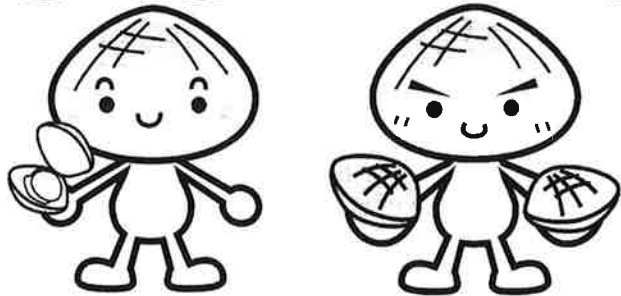


旬の食材で
おいしく健康に!

3月の食材

はまぐり



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

はまぐり

はまぐりは旧暦の3月3日が食べ納めといわれるように、冬から春先が最もおいしい季節です。

濃厚な磯の香りと、上品なうまみが特徴で、うしお汁、焼きはまぐり、酒蒸し、時雨煮、クラムチャウダーなど、さまざまな料理に用いられます。

調味料を控えても十分おいしいので、素材の味を生かして調理をしてみましょう。



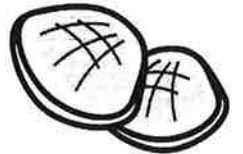
造血や疲労回復を促す成分が豊富なので、旬の今、普段の食事にたっぷり取り入れましょう。

はまぐり 知っておきたいキーワード ～カルシウム～

貝類はカルシウムが豊富ですが、はまぐりにはあさりの約2倍、ほたての約6倍ものカルシウムが含まれています。カルシウムが不足すると、骨粗しょう症になったり、歯がもろくなったりします。

貝類でカルシウムをしっかり摂り、骨や歯の健康を保ちましょう。

また、うまみを生かした薄味調理で減塩に役立ててみましょう。



はまぐりパワー①

ビタミンB₁₂

赤血球の合成に欠かせず、
悪性貧血の予防に役立つ！

赤血球の合成に
欠かせない



悪性貧血を予防

ビタミンB₁₂は貝類、レバー、魚の血合い部分など、動物性食品に多く含まれているビタミンで、**結晶が赤いことから「赤いビタミン」**とも呼ばれています。

ビタミンB₁₂は、葉酸とともに赤血球のヘモグロビンの合成を助ける働きをするため、不足すると赤血球の数が減ったり、異常に大きい赤血球(巨赤芽球:きよせきがきゅう)ができたりにして、「悪性貧血」を引き起こすことがあります。

ビタミンB₁₂は、動物性食品を普通に摂っていれば不足する心配はまずありません。

しかし、菜食主義の人の場合、不足しやすいので注意が必要です。

また、激しい運動をしている人も、赤血球が壊れやすいので、

ビタミンB₁₂が豊富なはまぐりを意識して取り入れるとよいでしょう。



- 2 -

ビタミンB₁₂を 上手に摂取するコツ

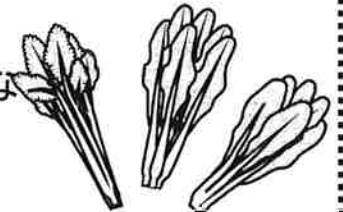
① 煮物やスープなどの調理方法

ビタミンB₁₂は水に溶けやすいビタミンなので、煮物やスープなどにして、煮汁ごと食べるのがよいでしょう。



② 葉酸が豊富な食材と組み合わせる

ビタミンB₁₂は葉酸とともに働く成分なので、葉酸が豊富な青菜類などと合わせて摂るとよいでしょう。



ビタミンB₁₂の摂取目安(推奨)量
成人…… 1日2.4μg

はまぐり1個(約30g)には約9μgの
ビタミンB₁₂が含まれています。



- 3 -

はまぐりパワー ②

コハク酸

エネルギーの生成を促し、
活力アップや疲労回復に役立つ！

エネルギーの
生成を促す



活力アップ、疲労回復

貝類には独特のうまみがありますが、その成分のひとつがコハク酸です。コハク酸はエネルギーの生成に欠かせない成分です。

私たちが体内に取り入れた食べ物は、消化・吸収されてブドウ糖に作り変えられます。この過程の最後にできるピルビン酸が分解され、クエン酸、コハク酸、リンゴ酸といったさまざまな酸に変化しながらエネルギーの素を生み出します。この回路がうまく働かないと、乳酸などが体内にたまりやすくなり疲労の原因となるのです。

疲労回復や活力アップにはクエン酸が有効であることがよく知られていますが、コハク酸も同様に、エネルギーの生成や疲労回復に欠かせない成分なのです。



コハク酸を 上手に摂取するコツ



① 煮物やスープなどの調理方法

コハク酸は水に溶けやすい成分なので、煮物やスープなどにして、煮汁ごと食べるとよいでしょう。



② 日本酒や米酢と合わせてとる。

貝類と同様に、コハク酸を多く含んでいる日本酒や米酢を合わせるといいでしょう。



鉄、亜鉛、銅などは体内に吸収されにくい成分ですが、コハク酸を合わせると吸収がよくなります。

これは金属と酸の科学反応によるもので、「キレート作用」と呼ばれます。



…健康な血液をつくり、貧血を予防するメニュー…

はまぐりの豆板醤炒め

— 材料(2人分) —

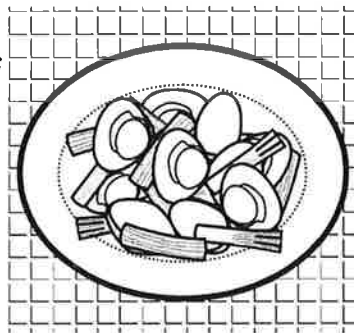
はまぐり …… 16個 (500g)
(殻つき)
わけぎ …… 1/2束 (100g)
にんにく …… 1かけ分 (10g)
(みじん切り)
サラダ油 …… 大さじ1/2 (6g)
豆板醤 …… 小さじ1/3 (2.3g)
酒 …… 大さじ1 (15g)

1人分の栄養価

- エネルギー… 158kcal
- ビタミンB12… 71 μg
- 塩分… 5.2g

<作り方>

- ① はまぐりは砂出しをしてよく洗い、水気をきります。
- ② わけぎは長さ3cmに切ります。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火にかけます。にんにくの香りがたったら、①と豆板醤を加えて強火にし、②を混ぜ合わせ、酒と湯カップ1/4を加えます。煮立ったらふたをして、時々混ぜながら5～6分間蒸し煮にします。
- ④ はまぐりが開いたらふたを取り、②を加え、汁気がなくなるまで炒めます。



- 6 -

…エネルギーの生成を促し、活力アップするメニュー…

はまぐりの酒粕煮

— 材料(2人分) —

はまぐり …… 16個 (500g)
(殻つき)
酒粕 …… 50g
だし …… 1/4カップ
にんじん …… 1/4本 (50g)
ふき …… 1/2本 (50g)
みりん …… 大さじ1/2 (9g)

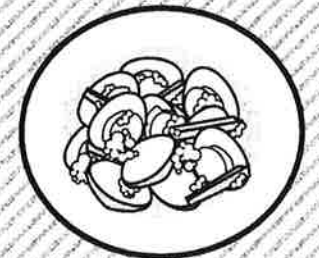
「 A 酒 … 大さじ2 (30g)
L だし …… 1カップ

1人分の栄養価

- エネルギー… 194kcal
- ビタミンB12… 71 μg
- 塩分… 5.2g

<作り方>

- ① 酒粕は小さくちぎり、分量のだしに浸し、柔らかくします。
- ② はまぐりは砂出しをしてよく洗い、水気をきります。
- ③ にんじんは皮をむき、長さ4cm、1cm角に切り、柔らかくゆでます。ふきは下ゆでして冷水にとり、皮をむいて長さ4cmに切ります。
- ④ 鍋にAの調味料を合わせ、強火で煮立てます。②を入れ、口が開いたら、①、③、みりんを加えて中火で3～4分間煮、味をなじませます。



- 7 -